Numéro 05
Mars - Avril - Mai 2010

PharMA Santé

Votre **pharmacien** vous informe

Quelques kilos à perdre ?

Le point sur les différents régimes actuels

page 5

VRAI-FAUX - Hygiène intime

Gare aux excès !

page 8

Quand les mycoses s'attaquent aux pieds

5 questions/réponses pour s'en débarrasser

page 14

Profitez de nos bons de réduction

page 9

réseau Solidaris

Diaclo Sandoz®
250 mg x 10 gél. : € 7,16
x 20 gél. : € 13,20
x 50 gél. : € 28,76

SANDOZ
A healthy decision

Aide à maintenir l'équilibre naturel de la flore intestinale

Diaclo® Sandoz®

Saccharomyces boulardii

Probiotique avec micro-organismes vivants

SANS LACTOSE

Sandoz : une décision saine. Pour vous. Pour tous.

Cher Client,

Au moment de rédiger cet édito, nous sommes au cœur de l'hiver. Pharma Santé continue son repositionnement "commercial" et le relookage des officines.

C'est ainsi que l'officine de Seraing-Biens Communaux et celle de Micheroux ont été rénovées fin 2009 et que, pour le mois de juin prochain, celles de Liège-Saucy, de Waremme-Selys et de Seraing-Cristal le seront également.

C'est ainsi que toutes les enseignes des officines auront été remplacées pour la fin du mois de février, confirmant la décision des Pharmacies du Peuple et de La Sauvegarde de communiquer sous une identité commune mais aussi d'afficher leur adhésion au Réseau Solidaris qui, au travers de toutes ses structures, manifeste sa volonté de faire du bien-être et de la santé pour chacun, un métier commun.

Ensemble avec la Mutualité Solidaris, le secteur associatif des FPS, la Centrale des Soins à Domicile (CSD), la Clinique André Renard et ses polycliniques, les magasins d'optique "Point de Mire".
Ensemble avec des valeurs communes, autour de l'usager que nous plaçons au centre de nos préoccupations et dont nous soutenons les capacités à être acteur de sa santé.

Georges Beaujean
Directeur Général

A lire...

Régimes sous la loupe 05

VRAI-FAUX L'hygiène intime 08

Les bienfaits du calcium 11

Les mycoses en 5 questions 14

réseau Solidaris

Editeur responsable : Georges Beaujean
Rue de la Boverie 379
4100 Seraing
Tél : 04/337 46 70 Fax : 04/337 45 69
www.pharmasante.be

Réalisation :
MMM Business Media
www.mmm-businessmedia.com

Galenco
BABY SKIN CARE

Gagnez 2 des 1500 tickets d'entrée pour les journées Galenco® à Plopsa!

Déposez sur le site www.galenco.be la plus belle photo de votre bébé au moment du bain Galenco®.
Les meilleures photos pourront gagner 2 tickets d'entrée gratuits pour les journées Galenco® dans un des parcs d'attractions Plopsa.
L'occasion pour votre bambin de rencontrer BUMBA.
En outre toutes les photos seront affichées sur notre site web!

Les produits Galenco® sont disponibles en pharmacie.
Le règlement du concours est disponible sur www.galenco.be.
Sans obligation d'achat.

Plopsa Coo
Plopsaland DE PANNE
Plopsa Indoor HASSELT

elmex® protège les dents de vos enfants de 0 à 12 ans

Parce que seule une dentition de lait saine garantit une dentition définitive également saine, la Recherche elmex® a développé le dentifrice elmex® pour enfants.
Le fluorure d'amines à action rapide présent dans le dentifrice elmex® pour enfants se dépose dès le brossage et protège les dents de lait contre les caries.
Avec son taux de fluorure adapté (500 ppm F-), ce dentifrice convient parfaitement aux jeunes enfants qui ont du mal à recracher le dentifrice, évitant ainsi le risque de fluorose.
Vers 6 ans les dents de lait sont remplacées par les dents définitives qui à ce stade ont un émail poreux et insuffisamment minéralisé.
Ces nouvelles dents définitives sont particulièrement sensibles aux caries.
C'est pourquoi la Recherche elmex® a développé le dentifrice elmex® Junior au fluorure d'amines à action rapide.
Son taux de fluorure adapté (1400 ppm F-) favorise le durcissement de l'émail et protège les dents contre les caries.
Parce que la dentition d'un enfant évolue rapidement, la Recherche elmex® a également développé deux brosses à dents : la brosse à dents débutant pour les dents de lait et la brosse à dents Inter X Junior pour les dentitions mixtes.

Actuellement, à l'achat d'un dentifrice elmex baby 0-6 ans ou d'un dentifrice elmex junior 6-12 ans, vous recevez un sablier gratuit. (Valable jusqu'a épuisement du stock)

GABA Benelux

GABA B.V., 165 Boulevard du Souverain, B-1160 Bruxelles - Tél: 02 674 93 85 - dental@gaba.be - www.gaba.com

elmex protège.

Régimes sous la loupe

A bas les kilos ! Oui, mais quel régime ?

Régime soupe ou hyperprotéiné, chronorégime, substituts de repas… chaque saison apporte son nouveau régime et tous promettent des résultats miraculeux et durables. Malheureusement, certains ne sont pas sans risque. Pour vous aider à choisir la méthode qui vous convient le mieux, passons en revue quelques régimes « à la mode ».

En matière de régimes, le choix de la bonne formule s'impose.

Régime hyperprotéiné

Principe : presque exclusivement à base de protéines (aliments ou sachets en poudres à diluer), ce régime autorise également les fruits et légumes, à condition qu'ils soient à faible teneur en glucides, et les laitages. Selon les produits consommés, des suppléments vitaminiques et minéraux peuvent être nécessaires.
Avantages : les résultats sont rapides voire spectaculaires et la masse musculaire est sauvegardée.
Inconvénients : ce régime monotone et restrictif (très peu de lipides et de glucides) est incompatible avec une vie sociale et une activité physique intense. Les échecs sont nombreux car les kilos perdus reviennent dès l'arrêt de la diète.
Important : la diète protidique nécessite un suivi médical strict car il existe des contre-indications formelles.

Régime soupe

Principe : ce régime « brûle-graisses » fait la part belle aux soupes à base de légumes frais, à consommer à tous les repas principaux. Le reste de l'alimentation se compose de viandes, poissons et laitages très maigres. Pour éviter d'éventuelles carences, un complexe multivitaminé est conseillé.
Avantages : des menus riches en légumes et une perte de poids significative (4 kg en 15 jours) chez les personnes en véritable surpoids.
Inconvénients : régime particulièrement restrictif qui ne doit pas être prolongé sous peine d'engendrer de la fatigue. De plus, comme tout régime hypocalorique, la reprise de poids est inévitable. Déconseillé à ceux et celles qui se dépensent beaucoup.

Régime fibres

Principe : une alimentation de 30 à 35 g de fibres par jour, composée principalement de fruits, légumes et céréales, et très pauvre en sucres et graisses.
Avantages : on maigrit vite et sans avoir faim (les fibres ont un effet rassasiant).
Inconvénients : alimentation trop peu calorique. L'augmentation trop brutale de fibres peut entraîner certains désagréments (gaz, ballonnements). Déconseillé aux personnes qui souffrent de problèmes intestinaux.

Les régimes **des stars**

Les stars sur papier glacé vous font rêver ? Inutile de vouloir leur ressembler car ces femmes, certes sublimes, ne sont pas naturellement filiformes. Elles s'astreignent souvent à des régimes draconiens, déprimants voire… délirants.
Gwyneth Paltrow est une adepte du « bio-macrobiotique »… qui vire à l'obsessionnel. Pas d'aliments raffinés, pas de viande, pas de poisson, pas d'œufs, pas de produits laitiers. L'actrice ne se nourrit que de fruits, légumes, céréales et algues. Un corps de liane, certes, mais bonjour les carences en protéines, en fer et en vitamines B !
Le secret de **Madonna**: les graines de lin, sensées posséder des vertus amincissantes, qu'elle picore à longueur de journée. Ces aliments sont certes riches en Oméga 3 mais aussi en lipides qui favorisent le stockage des graisses. La madone a donc tort d'en abuser.
Beyoncé aime jouer au yo-yo. Dès qu'un événement médiatique se profile, elle s'impose un régime express très pauvre en calories. Perte de poids assurée mais reprise des kilos dès que cette gourmande se gave à nouveau de hamburgers et de glaces. Très, très mauvais pour la santé… et le moral.
Jennifer Aniston mise sur le régime détox, tandis que **Demi Moore** est une adepte du régime Zone. Hollywood compte néanmoins quelques bonnes élèves. **Charlize Theron** ne suit aucun régime puisqu'elle ne grossit jamais grâce à une alimentation modérée, équilibrée et variée. Quant à **Catherine Zeta Jones**, elle brûle ses calories en faisant beaucoup de sport (marche, vélo, natation…)

Ai-je vraiment besoin **de maigrir ?**

C'est la question à vous poser avant d'entamer un régime. Car il ne sert à rien de vouloir atteindre un poids « mythique »… que vous ne parviendrez pas à conserver.

Voici deux méthodes pour calculer votre poids idéal :

Formule de Lorenz

Pour les femmes

(taille -100) - {(taille - 150) : 2}

Exemple : (164 cm -100) - {(164 cm -150) : 2}= 57 kg.

Pour les hommes

(taille - 100) - {(taille – 150) : 4}

Exemple : (180 cm – 100) - {(180 cm – 150) : 4}= 72,5 kg.

Indice de masse corporelle (ou indice de Quetelet)

Le poids divisé par la taille au carré.

Exemple : 57 kg : (164 cm X 164 cm) = 21,19 kg/m^2. Si le chiffre est inférieur à 23, il n'y a pas de surcharge pondérale (à moins de 18,5, vous êtes en dessous de votre poids idéal).

Gare à certains **produits !**

Gare aux achats via Internet de produits soi-disant miraculeux pour perdre du poids, et qui sont très nocifs.

C'est le cas des anorexigènes ou coupe-faim, des médicaments apparentés aux amphétamines, qui font courir un risque d'accoutumance voire de toxicomanie.

Les diurétiques sont également totalement déconseillés car ils peuvent entraîner non seulement une déshydratation mais aussi de graves problèmes cardiaques. Les extraits thyroïdiens sont tout aussi dangereux car ils provoquent des palpitations et des troubles cardiaques. Tous ces médicaments nécessitent un contrôle médical strict. En revanche, des compléments minceur, à base de plantes ou substances naturelles, sont disponibles en pharmacie. Ces alliés minceur, qui ne contiennent pas de produits nocifs, ont pour but soit de modérer l'appétit soit d'activer la combustion des graisses ou de limiter leur stockage. Demandez conseil à votre pharmacien.

Régime Zone

Principe : pour perdre du poids, on s'attaque à la source du problème, c'est-à-dire les pics d'insuline, en optant pour une alimentation pauvre en calories (500 Kcal par repas) et en glucides. A chaque repas, il faut consommer 30% de protéines, 40% de glucides et 30% de matières grasses.

Avantages : la perte de poids, due au faible apport calorique, est rapide les premiers jours. L'apport important en protéines évite la fonte musculaire.

Inconvénients : régime difficile à suivre puisque les prises alimentaires doivent se faire à intervalles réguliers de 5h au plus et que les aliments doivent être pesés. Le faible apport glucidique provoque fatigue et irritabilité.

Régime détox

Principe : une alimentation abondante, le stress, un manque d'activité physique, la pollution génèrent des toxines dans l'organisme. Il faut donc le purifier en lui offrant un break, ce qui, inévitablement, affinera la silhouette. Pendant une semaine, on supprime donc les aliments nocifs (viande, graisses, sucres, produits laitiers) pour se nourrir de poisson, fruits, légumes, céréales et de produits drainants et anti-toxines.

Avantages : on met son organisme au repos.

Inconvénients : ce régime ne doit pas être suivi trop longtemps car il prive l'organisme de nutriments indispensables et affaiblit l'organisme.

Régime Weight Watchers

Principe : cette méthode offre une approche globale qui allie programme alimentaire personnalisé, incitation à l'activité physique et accompagnement pédagogique en réunions. Rien n'est interdit, tout est limité. Des points sont attribués à chaque aliment ou plat, et il faut respecter le nombre total de points accordés par jour.

Avantages : alimentation variée et équilibrée, qui offre l'occasion de réapprendre à s'alimenter sainement

Inconvénients : la nécessité d'adhérer à un groupe et de participer à des réunions.

Chronorégime

Principe : on adapte son alimentation à ses rythmes biologiques. Le matin, on prend un petit déjeuner copieux, le midi, on fait le plein d'énergie et le soir, on mange léger. Une bonne répartition des aliments pour maigrir en douceur.

Avantages : aucun aliment n'est interdit (à condition qu'il soit maigre), à part le lactose. Pour éviter les carences en calcium, on peut consommer des fromages.

Inconvénients : ce régime fonctionne mieux chez les hommes que chez les femmes. Hypocalorique, il n'est pas recommandé aux sportifs.

Substituts pour maigrir

Principe : on remplace un ou deux repas jour par des substituts, pauvres en calories, qui se présentent sous formes de crèmes, milk-shakes, boissons ou potages. Selon leur composition, ils devront être complétés par un fruit ou un laitage.

Avantages : ces préparations sont bien équilibrées sur le plan nutritionnel et peuvent aider à maigrir, à condition que ce régime soit associé à une activité sportive.

Inconvénients : la monotonie, même si ces substituts sont disponibles sous des formes et des goûts différents. La reprise des kilos perdus est rapide si l'arrêt de ce régime n'est pas progressif.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES
MINCIR 24H/24 EST PLUS EFFICACE
NOUVELLE FORMULE
MINCEUR 24 +
Maté
Guarana
OXYLIA TOTAL*
extrait d'olivier + Q10
Complément alimentaire.
En vente en pharmacie.
Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.
Code CNK: 2659-555
Duopack: 2659-563
L'EFFICACITÉ MINCEUR JOUR & NUIT
ACTION JOUR
Le Guarana et le Maté stimule la combustion des calories.
ACTION NUIT
L'Oxylia Total® raffermit la silouhette.
Déjà 8 femmes sur 10 satisfaites*
*Auto-évaluations sur 80 femmes durant 56 jours
FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES
MINCEUR 24 +
Chronobiologie Active
Action Jour : Brûle-calories + Drainante
Action Nuit : Anti-stockage + Fermeté
www.fortepharma.com

VRAI-FAUX - L'hygiène intime
Gare aux excès !

Un manque d'hygiène intime peut favoriser les infections mais une toilette trop fréquente à l'aide de produits inadaptés ou agressifs risque aussi d'entraîner des désagréments. Réponses à vos questions les plus fréquentes.

La toilette externe ne nécessite qu'un savon

VRAI

La toilette quotidienne doit être effectuée à l'aide d'un savon doux, d'un savon au pH neutre, d'une émulsion douce ou d'un pain sans savon. Tous ces produits sont disponibles en pharmacie. Par contre, l'utilisation de savons liquides antiseptiques est déconseillée car, souvent acides, ils provoquent des irritations, parfois des allergies et, surtout, favorisent les mycoses (champignons).

L'application de déodorants est recommandée

FAUX

Par peur des odeurs, certaines femmes utilisent des déodorants ou des parfums. Ceux-ci ne sont pas recommandés car ils peuvent provoquer des irritations voire des brûlures. Lorsqu'une femme est en bonne santé, ses sécrétions ne sentent pas mauvais. Si leur odeur est désagréable, elle révèle une infection gynécologique qui nécessite une consultation chez son médecin.

Les irrigations vaginales préviennent les infections

FAUX

Les douches vaginales sont non seulement inutiles – sauf si elles sont prescrites par un médecin – mais de plus, elles sont nocives car irritantes à la longue, surtout si l'eau est additionnée d'un produit antiseptique. En effet, le vagin abrite diverses bactéries qui exercent un rôle protecteur. Si la flore vaginale est agressée par une hygiène inappropriée, elle perd ses défenses naturelles, ce qui augmente les risques d'infections, notamment de vaginose (infection du vagin). Par ailleurs et contrairement à une idée reçue, les douches vaginales n'ont aucune efficacité contraceptive et ne protègent pas des maladies sexuellement transmissibles. Bien au contraire, puisque l'irrigation favorise la transmission des germes.

Il faut boire beaucoup d'eau pour prévenir les infections, notamment les cystites

VRAI

Il est important de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour car plus les apports hydriques sont importants, plus les mictions sont fréquentes et plus on élimine les bactéries.

Pendant les règles, il est important de changer de tampon plusieurs fois par jour

VRAI

Tampons ou serviettes hygiéniques, chaque femme doit choisir la protection qui lui convient. Les tampons doivent être changés à temps, ni trop souvent ni trop peu (minimum trois fois par jour), et ne doivent surtout pas être oubliés. Mais ils doivent être évités en dehors de règles (pour des pertes blanches) ou lors d'une infection vaginale car les germes risquent de se multiplier et de remonter vers l'utérus et les trompes. Les serviettes hygiéniques ont l'avantage d'avoir une plus grande surface absorbante et de laisser le sang s'écouler librement, surtout en cas d'infection.

6 bons réflexes

- ✔ Après chaque toilette, rincez et séchez-vous bien avec un linge propre.
- ✔ Préférez la douche au bain, qui risque de déshydrater les muqueuses et les rendre plus sensibles.
- ✔ Evitez les pantalons trop serrés et les strings qui favorisent les frottements et les irritations.
- ✔ Portez des slips de préférence en coton (les matières synthétiques favorisent la macération), changez-les tous les jours ou plus en cas de transpiration importante.
- ✔ Changez de protège-slips s'ils sont humides aussi fréquemment que nécessaire.
- ✔ Urinez et faites une toilette locale au savon après chaque rapport sexuel.

Il faut consulter en cas de douleurs ou brûlures

VRAI

Il est important de consulter sans tarder lorsque certains symptômes apparaissent : des démangeaisons, des brûlures vaginales, des écoulements malodorants, des pertes de sang en dehors des règles, des brûlures ou des difficultés à uriner, une douleur localisée intense, des douleurs pendants les rapports sexuels.

Nouveau
Otrivine Duo

Enrhumé ? Dites adieu à vos mouchoirs

Double action
contre le nez bouché **et** le nez qui coule

Otrivine Duo est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 18 ans. Lisez attentivement la notice, et demandez conseil à votre pharmacien pour un bon usage. Novartis Consumer Health S.A.

NOVARTIS

MoliMed®
Discrétion maximale en toutes circonstances

Que vous fassiez du sport, du shopping ou que vous vous détendiez chez vous, chaque protection de la gamme MoliMed® ne se remarque et ne s'entend pas pour que vous vous sentiez en parfaite sécurité.

BON DE RÉDUCTION de **1,00 EUR**
à l'achat de 2 paquets de MoliMed®

Valable jusqu'au 31 mai 2010, dans toutes les pharmacies V.Pharma, EPC Familia, Pharmacies du Peuple et de la Sauvegarde.

PILOS Forte
contre une chute accrue des cheveux

PP 15,40 EUR

PILOS Forte est composé d'acides aminés soufrés, d'huile de lin, de zinc, de fer et d'extraits de plantes qui stimulent la croissance des cheveux et renforcent les ongles.

BON DE RÉDUCTION de **1,00 EUR**
à l'achat d'une boîte Pilos Forte

Valable jusqu'au 31 mai 2010, dans toutes les pharmacies V.Pharma, EPC Familia, Pharmacies du Peuple et de la Sauvegarde.

CNK : 1184-050
CNK : 9068-123

MINCEUR 24+
Mincir le jour... et la nuit avec forté pharma!

PP 21,00 EUR - DUO 38,00 EUR

CNK : 2659-555
CNK DUO : 2659-563

Minceur 24+ a été spécialement développé en s'appuyant sur la maîtrise de la chronobiologie minceur. Cette science définit sur 24 heures les phases maximales et minimales d'activités du corps.

Action JOUR : aide à brûler les calories et drainer en profondeur grâce à des actifs d'origine naturelle : Guarana, Maté, Kola, Frêne.
Action NUIT : aide à limiter le stockage des graisses grâce à Oxylia Total®, un complexe exclusif à l'efficacité prouvée, à base d'extrait de Phaseolus, Olivier er Romarin et de Q10.

BON DE RÉDUCTION de **2,00 EUR**
à l'achat d'un
Pack de Minceur 24+

BON DE RÉDUCTION de **4,00 EUR**
à l'achat d'un
Duo Pack de Minceur 24+

Valable jusqu'au 31 mai 2010, dans toutes les pharmacies V.Pharma, EPC Familia, Pharmacies du Peuple et de la Sauvegarde.

Chouchoutez vos cheveux des racines aux pointes

I.D. PHAR

PILOS Forte : contre la chute accrue des cheveux et ongles cassants

PROMO :
A l'achat d'1 emballage PILOS Forte –
10 jours gratuits

Sécurité totale en cas de faiblesse urinaire!

Vous avez besoin de vous sentir en sécurité pour être libre.

Essayez MoliMed® pour profiter pleinement de la vie.

Bénéficiez d'un bon de réduction en page centrale.

HARTMANN

Le calcium
Faites le plein de calcium !

Le calcium est un minéral indispensable car il contribue, entre autres, au développement des os et des dents. Bien qu'il soit présent dans de nombreux aliments, près de 50% de la population adulte a des apports quotidiens inférieurs aux recommandations.

Le calcium joue non seulement un rôle essentiel dans la formation osseuse et dentaire mais favorise également les contractions musculaires et le bon fonctionnement du système immunitaire. Comme ce minéral n'est pas fabriqué par l'organisme, celui-ci doit le puiser dans l'alimentation.
Si le calcium est primordial durant l'enfance et l'adolescence, périodes au cours desquelles les os sont en croissance, il demeure essentiel tout au long de la vie car il contribue, entre autres, à la prévention de l'ostéoporose, qui figure parmi les graves conséquences de la ménopause. En effet, lorsque l'alimentation ne parvient pas à combler les besoins de l'organisme en calcium, le corps va puiser dans sa « réserve », c'est-à-dire les os.

Le calcium dans l'assiette

Les ressources alimentaires en calcium sont nombreuses. Si le lait et les produits dérivés du lait sont de bonnes sources de calcium (et de vitamine D), il en existe beaucoup d'autres comme, notamment, certains légumes, fruits ou fruits secs (voir encadré). Il faut toutefois souligner que le calcium contenu dans les produits laitiers est mieux absorbé par l'organisme que celui contenu dans les aliments végétaux. Ainsi, une alimentation sans laitages apporte au maximum 400 à 500 mg de calcium. (Voir le tableau des apports quotidiens recommandés ci-dessous) Il est donc indispensable de consommer un produit à base de lait à chaque repas. Mais de nombreuses études ont démontré que chez beaucoup de personnes, la teneur en calcium de leur régime alimentaire est souvent bien inférieure aux apports quotidiens recommandés.

Quand les os se fragilisent

L'ostéoporose se caractérise par une fragilité des os résultant d'une réduction de leur densité et pouvant induire des fractures, parfois par une simple chute. L'évolution de cette maladie passe souvent inaperçue car la décalcification osseuse se fait lentement, sans la moindre douleur. Seule une ostéodensitométrie (examen qui permet de mesurer précisément la densité osseuse en divers endroits du squelette) peut la dépister.

Si le calcium est primordial durant l'enfance, il demeure essentiel tout au long de la vie.

Lorsqu'une perte osseuse est décelée il est essentiel de rééquilibrer son alimentation afin d'augmenter les apports en calcium. Mais lorsque la masse osseuse est basse et que le calcium provenant des aliments ne suffit pas, des suppléments calciques s'avèrent nécessaires, auxquels peuvent s'ajouter de la vitamine D, qui favorise l'absorption du calcium et donc, la solidité des os..

Important : à partir de 40 ans, la masse osseuse diminue d'environ 1% par an. Pour obtenir une masse osseuse maximale à l'âge adulte, la prévention doit donc commencer dès le plus jeune âge par une alimentation riche en calcium.

Aliments riches en calcium (mg/100 g)

Lait écrémé en poudre	1200-1300
Lait demi écrémé en poudre, emmenthal	1000-1200
Lait entier en poudre	800-1000
Fromages à pâte dure	700-1200
Eaux : Contrexéville, Vittel, Hépar	450-580
Fromages à pâte molle	150-500
Yaourt nature, persil, figues, cresson	150-200
Lait	120-150
Fromage frais, épinards, noix, fenouil, chocolat, moules, crevettes	90-120
Crème fraîche, cassis, raisin, olives noires, brocolis`	60-90

Apports quotidiens **en calcium recommandés ?**

De 1 à 3 ans : 500 mg
De 4 à 8 ans : 800 mg
De 9 à 18 ans : 1300 mg
De 19 à 50 ans : 1000 mg
Femme de plus de 50 ans : 1200 mg
Homme de plus de 65 ans : 1200 mg
Femme enceinte ou allaitante : 1000 mg

L'homéopathie
Une médecine sur mesure pour nos petits enfants !

Les enfants en bas âge souffrent de nombreux petits maux. L'homéopathie, sans danger pour l'enfant, a trouvé sa place dans l'armoire à pharmacie de nombreuses familles. Petit guide des solutions douces mais 100% efficace.

Homéopathie et enfants : mode d'emploi

Le principal avantage du traitement homéopathique pour le bébé et l'enfant est l'absence d'effets indésirables du médicament. Vous pouvez donc donner ces traitements en toute sérénité, sans oublier qu'il est nécessaire de faire suivre son enfant correctement et régulièrement par un médecin. Lorsque l'enfant est trop petit pour laisser fondre les granules homéopathiques sous la langue, il est plus simple de dissoudre les granules ou globules dans un peu d'eau. Aucun granule ou globule n'a de goût désagréable bien au contraire ...

Sommeil léger et nervosité, pour que bébé dorme plus sereinement

En cas de troubles du sommeil au coucher ou de pleurs de fatigue en fin d'après midi, Phosphorus 9 CH est indiqué à la posologie de 3 granules.
Il existe également des solutions homéopathiques adaptées à chaque enfant en cas de cauchemars, de réveils nocturnes, d'énervement ...
En cas d'angoisses, de troubles émotifs et de légers troubles du sommeil, Sédatif PC est un médicament homéopathique qui aide à retrouver le calme et facilite le sommeil (comprimés à sucer 3 fois par jour). Sedatif PC ne peut pas être utilisé en-dessous de 6 ans (à cause de la forme galénique et risque de fausse route) ou si non il faut écraser les comprimés et les dissoudre.
N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin.

Répertoire des médicaments homéopathiques des troubles du sommeil

Une prise au coucher de l'un ou l'autre de ces remèdes.

Suite à une fatigue physique	Arnica Montana 9 CH
Enfant excité	Rhus tox 9 CH
Suite d'émotion, de deuil, de conflit	Ignatia Amara 9 CH
Après une bonne nouvelle, joie, veille de fête, afflux de pensées	Coffea 9 CH
L'enfant a trop joué ou bavardé	Ambra grisea 9 CH
Emotion joyeuse	Phosphorus 9 CH
Enfant nerveux, hypersensible et gai	Valeriana 9 CH
Le trac sous toutes ses formes	Gelsenium 9 CH

Y a-t-il des précautions à prendre ?

Aucune sur le plan médical, car les médicaments homéopathiques n'ont pas de contre-indications. Attention cependant à ne pas « sous-médicaliser » un trouble sous prétexte qu'il est déjà traite en homéopathie. L'homéopathie est censée agir rapidement. Si au bout de 24 ou 48 heures, votre traitement ne fait toujours pas effet, c'est qu'il ne correspond sûrement pas à vos symptômes.
Dans ce cas, arrêtez-le immédiatement et retournez voir votre pharmacien ou votre médecin!

Les médicaments homéopathiques et allopathiques peuvent-ils être combinés ?

Il n'existe aucune contre-indication connue à la prise en simultané de médicaments homéopathiques et allopathiques.

Votre pharmacien et votre médecin sont les experts aptes à vous conseiller. N'hésitez pas à leur demander conseil.

Que signifie : CH et K ?

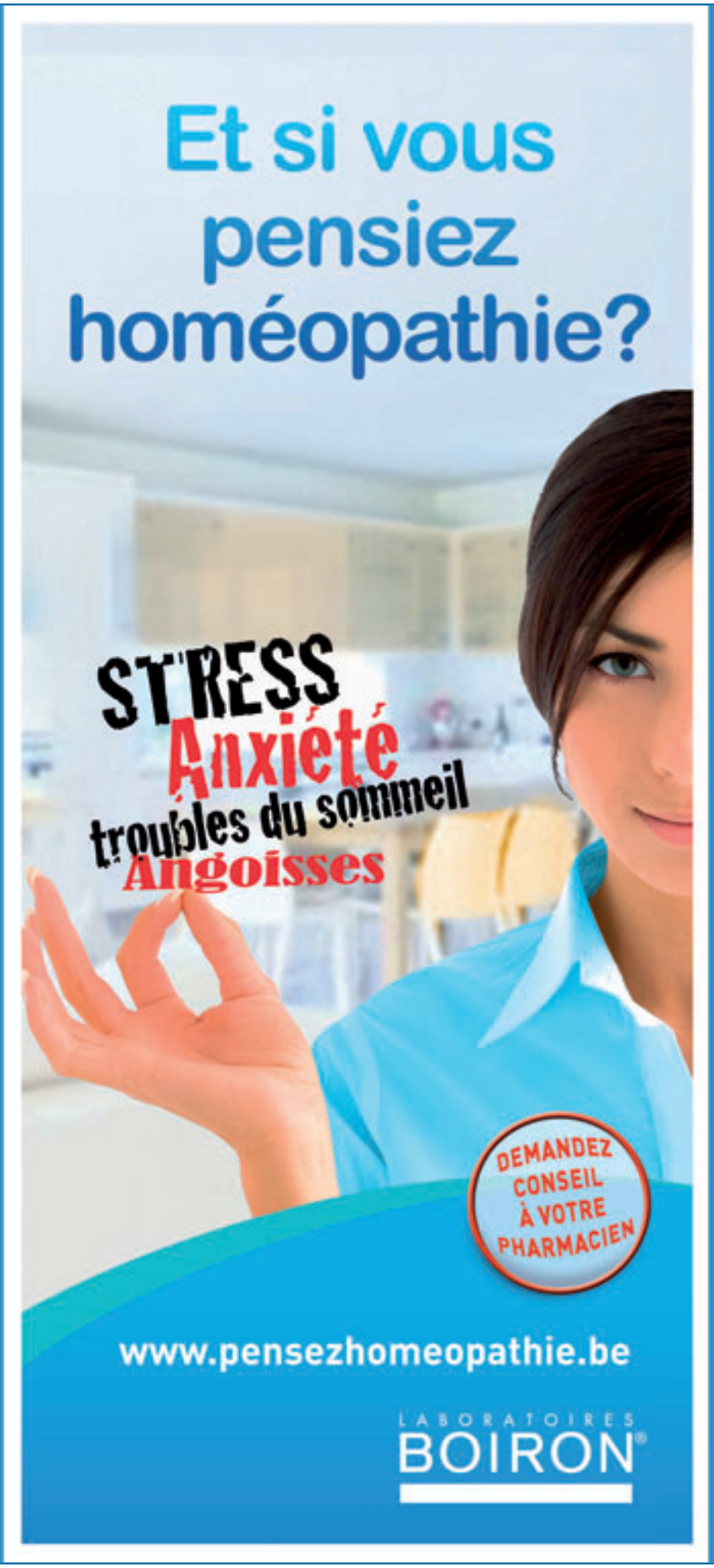
- CH signifie «dilution centésimale (au centième) de Hahnemann ». Nous utilisons habituellement les dilutions de Hahnemann entre la teinture mère et la 30ième dilution centésimale.

- Le général Korsakov a mis au point une autre méthode pour les dilutions homéopathiques. Les dilutions Korsakov sont renseignées par la lettre « K ».

- Les dilutions 4CH ou 5CH sont généralement utilisées pour des symptômes locaux ou des lésions.
  Exemples : rougeur, léger coup de soleil ou acidité gastrique.

- Les dilutions 7CH ou 9CH sont généralement utilisées pour des symptômes génériques ou fonctionnels.
  Exemples : spasmes, crampes, migraine.

- Les dilutions 15CH ou 30CH sont généralement utilisées pour des affections chroniques ou des symptômes comportementaux.
  Exemples : stress, allergie.


Et si vous pensiez homéopathie?
STRESS
Anxiété
troubles du sommeil
Angoisses
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
www.pensezhomeopathie.be
LABORATOIRES BOIRON®

Quand elles s'attaquent aux pieds
Les mycoses en 5 questions :

Fréquentes et très contagieuses, les mycoses des pieds se contractent généralement dans des lieux chauds et humides. Elles ne doivent jamais être négligées car leur guérison spontanée est rare. Comment se débarrasser de ces champignons ? Comment les prévenir ?

Quels sont les symptômes d'une mycose des pieds ?

Cette affection cutanée – appelée pied d'athlète – est causée par des champignons microscopiques (dermatophytes). Elle se manifeste d'abord par des rougeurs et parfois des cloques sur les faces latérales des orteils. Puis des fissures se forment, bordées de lamelles de peau blanches. Rapidement, la lésion devient suintante et un placard rouge apparaît, entraînant des desquamations, d'intenses démangeaisons, voire une sensation de brûlure, et une odeur malodorante.

Comment le pied d'athlète se contracte-t-il ?

Très contagieux, le pied d'athlète est fréquent chez les sportifs – d'où son nom – mais peut affecter n'importe qui. En effet, cette mycose se contracte surtout dans les salles de sport et leurs vestiaires, les piscines, les saunas et, plus généralement, dans tout environnement chaud et humide. Ces manifestations cutanées peuvent également toucher des personnes portant des chaussures fermées favorisant la transpiration.

Comment soigne-t-on cette mycose ?

Cette mycose ne doit jamais être négligée car non seulement la guérison spontanée est rare mais de plus, non traitée, elle peut s'étendre à tout le pied voire s'installer sous les ongles. Il est donc important de prendre ses pieds en main avant d'en arriver à ce point. Des applications locales d'antimycosiques (qui détruisent les champignons), deux fois par jour, peuvent venir à bout d'un pied d'athlète mais il faut s'armer de patience. En effet, pour obtenir une guérison totale, le traitement doit être poursuivi durant plusieurs semaines. Si l'affection persiste, se propage ou gagne les ongles, des antimycosiques par voie orale peuvent être nécessaires. Important : les diabétiques doivent toujours consulter en cas de mycose des pieds car celle-ci peut évoluer vers des plaies chroniques plus graves.

Comment éviter les récidives ?

Les applications de crèmes ou lotions doivent être poursuivies une semaine après la guérison afin d'éviter toute récidive. Utilisez également un savon antimycosique et bactéricide et désinfectez vos chaussures à l'aide d'un fongicide (produit qui tue les champignons) en poudre ou en aérosol.

Comment prévenir le pied d'athlète ?

Pour prévenir cette mycose, il faut combattre la transpiration qui favorise la prolifération des champignons. Préférez des chaussettes en fibres naturelles (coton, soie, laine) plutôt qu'en matières synthétiques et portez des chaussures de préférence en cuir, qui laisse la sueur s'évacuer. Dans tous les cas, changez de chaussures tous les jours. Utilisez des produits déodorants réservés aux pieds, qui associent généralement un antiperspirant et un antibactérien, et qui absorbe l'humidité, évitant ainsi la macération. Des produits complémentaires sont également proposés, destinés aux chaussures, comme les sprays rafraîchissants anti-odeurs et les semelles antitranspiration. La prévention repose aussi, bien entendu, sur bonne hygiène quotidienne. Prenez soin après chaque douche et chaque bain de bien vous sécher les pieds, surtout entre les orteils. Enfin, pour vous protéger des mycoses et limiter les risques de propagation, évitez de marcher pieds nus dans les endroits publics. Portez des sandalettes au bord des piscines, dans les vestiaires et les saunas.

La prévention des mycoses repose sur une bonne hygiène quotidienne.

De nouvelles enseignes pour les Pharmacies du Peuple et la Sauvegarde

Comme vous l'aurez certainement constaté, les pharmacies de nos 2 réseaux se dotent de nouvelles enseignes et se présentent à vous sous un nom commun : «Pharma Santé, réseau Solidaris»

Pourquoi un tel changement ?

Tout d'abord, il était temps pour la Sauvegarde et les Pharmacies du Peuple de renouveler leurs enseignes au look un peu passé.
Dans notre monde actuel en constante évolution, nous voulions, nous aussi, nous adapter et offrir une image dynamique et synonyme du renouveau que nous avons déjà évoqué dans des magazines précédents, à savoir, les différentes transformations favorisant le confort et le bien-être ainsi que l'offre des gammes plus étendue qui améliorent globalement notre service.
N'ayez cependant crainte, seul le nom change. En effet, de notre côté et du côté des équipes officinales, le service offert et la qualité des conseils prodigués restent notre préoccupation première.
Merci pour la confiance que vous nous avez témoignée jusqu'à présent et pour celle que vous continuerez à nous accorder dans le futur…

Retrouvez une officine Pharma Santé dans votre région

Alleur - Amay - Ampsin - Ans - Aye - Beyne-Heusay - Boncelles - Chênée - Cheratte - Flémalle - Fléron - Hannut - Grâce-Hollogne - Grivegnée - Huy - Jemeppe - Jupille - Liège - Marchin - Micheroux - Montegnée - Remicourt - Retinne - Rocourt - Romsée - Sclessin - Seraing - Soumagne - Sprimont - Trooz - Waremme - Xhoris.

STOP AUx CRAMPES

PRENEZ MAGNECAPS

Lorsque votre corps tourne à plein régime, ses ressources en magnésium s'épuisent rapidement. C'est alors que les raideurs, les tensions et les crampes musculaires apparaissent. Pour éviter ces maux, un Magnecaps® Crampes musculaires par jour maintient vos réserves en magnésium à niveau. Pour en savoir plus, rendez vous sur:

www.mettezdumagnesiumdansvotrevie.be

NYCOMED

Magnecaps®. Mettez du magnésium dans votre vie.

Magnecaps® Crampes Musculaires existe aussi en capsules. Disponible en pharmacie.

Travail, famille, amis et hobbys... chaque jour il y a tant à faire qu'on se demande parfois où trouver l'énergie pour tout combiner. Heureusement, on peut compter sur Magnecaps® ActiLife, une combinaison de magnésium, de taurine et de vitamine B. Un comprimé par jour suffit pour assurer sur tous les fronts, jour après jour. Pas d'hésitation, allez-y: **www.mettezdumagnesiumdansvotrevie.be**

NYCOMED

Disponible en pharmacie

Magnecaps®. Mettez du magnésium dans votre vie.